



つうしん 10月号 [136号]



予告 秋はいろいろな企画が目白押し！

介護 予防

しっかり歩ける！を維持する
「衰えないカラダづくり」講座



最新の歩行測定器で自分の“今”を知り、
セルフケアを学びましょう。

日 時 11月～3月の第3金曜日（全5回）
13:30～14:45

★初回 11月21日（金）

会 場 新羽地域ケアプラザ・コミュニティハウス 2階
講 師 生田目 小春 氏

（ピアウェアイク健康づくりトレーナー）

対 象 概ね60歳以上（全回参加できる方優先）

定 員 20名 参加費 無料

持ち物 飲み物

申込み 10/28（火）～11/9（日）

電話、窓口、2次元コードにて



健康

北新横浜のすいーとるーむで
レッツ！コグニサイズ



コグニサイズは運動と頭の体操を一緒に行う
エクササイズです。素敵なお庭のあるお部屋で
楽しく体を動かしましょう。

日 時 11月13日（木）13:30-15:00

会 場 すいとぴー新横浜すいーとるーむ
北新横浜2-3-6

講 師 市野瀬 厚 氏
（かながわ健康財団）

定 員 15名

参加費 無料

持ち物 飲み物、上履き

申込み 10/23（木）～直前まで
電話、2次元コードにて



認知症 の理解

オレンジの輪2025

親子で学ぼう認知症 &
オレンジキャンドル作り



認知症ってどんな症状？どう接したらよい？
などを楽しく学びましょう。

日 時 11月15日（土）10:00-11:30

会 場 新羽地域ケアプラザ 3階

内 容 ①認知症ってなあに？ 45分
②オレンジ色のキャンドル作り 45分

対 象 小学3年生以上 ※親子でご参加ください

定 員 先着20組

参加費 無料

申込み 10/31（金）～
2次元コードにて



オレンジ色は
認知症理解の
シンボルカラー

障がい児 余暇支援

ポッピン-popping-Smile

「できたね！」がきっと見つかる
クリスマスリースづくり

個別支援級に通うお子様や発達に特性のある
お子様とご家族が、笑顔はじける楽しい
時間を作り出すプログラムです。

日 時 11月22日（土）10:00-12:00

会 場 新羽地域ケアプラザ 3階

講 師 Team D-YCAP

対 象 小学生 ※保護者の方の同席をお願いします。

定 員 9組

参加費 500円

申込み 二次元コードにて
10/15（水）～11/18（火）



チラシ

予告 にっばらっばフェスティバル 10/25・26 いよいよ開催！

大人も子どもも楽しめるにっばらっばフェスティバル、一緒に楽しみましょう！
★お家に眠っているプラレールの線路や車両（状態の良いもの）を募集しております。

ご寄付いただいたプラレールは大切に遊ばせていただきます。

お問合せ 新羽地域ケアプラザ 地域活動交流 542-7207



報告 イオン新吉田店で開催「買い物ついでに自分のカラダを知ろう！」

新羽ケアプラザ/新吉田ケアプラザ/港北区役所/イオンリテール株式会社/日本生命保険相互会社が連携して初めて取り組んだフレイル予防事業が、8月28日(木)イオン新吉田店で開催されました。来店中のお客様にベジチェック、血管年齢、肌年齢、簡易骨密度、脳年齢などの測定に参加していただき、最後にケアプラザブースでフレイルチェックとケアプラザでできるフレイル予防の紹介をしました。当日は大塚製薬さんからカロリーメイトの提供もあり、参加者にはお土産付きのイベントになりました。参加した方の中には、「こういった健康チェックを受けたいと思っていたので、今日来て良かった」と話す方もいました。



野菜の摂取量が計れるベジチェック (©カゴメ株式会社) は、幅広い世代の方の参加がありました

日	月	火	水	木	金	土
令和7年 10月	赤字：子育て 緑字：高齢者向き 青字：どなたでも 黒字：企画事業 ￥表示のないものは参加無料 ♡表示のないものは 新羽地域ケアプラザで開催		1 ・10:00~12:00 子育て支援者会場 ・13:30~14:50 みなみくらぶ ♡南町内会館 ￥300	2	3	4 ・9:00~11:45 にっパ♡広場 
5	6 ・10:00~11:00 スリーAにつばっば ￥100 ・13:00~14:30 カフェ・ド・ らんらん ￥150	7	8 ・10:00~12:00 子育て支援者会場	9 	10	11 ・9:30~9:50 にっぱラジオ隊 ・10:00~11:00 モルックを楽しむ会 ♡西方寺 ・13:00~14:30 縁タイム
12 	13	14 ・10:00~11:00 ・13:00~14:00 たんぽぽこっぴ 	15 ・10:00~12:00 子育て支援者会場 ・13:30~14:50 みなみくらぶ ￥300 ♡南町内会館	16	17	18 ・9:30集合 ハンサムポールウォーキング 
19 ・11:00~12:00 RUN伴につば ♡ケアプラザ ➡新羽中学校	20 ・10:00~11:30 たんぽぽ きたにつば ♡北新羽町内会館	21 ・13:00~14:30 オレンジカフェ ￥50 認知症に関心のある方はぜひ！	22 ・10:00~12:00 子育て支援者会場	23 ・13:15~14:30 音楽で コグニサイズ ￥300	24	25 ・9:30~9:50 にっぱラジオ隊 ♡新田緑道 ・10:00~15:00 にっぱらっぴ フェスティバル
26 ・10:00~15:00 にっぱらっぴ フェスティバル	27 休館日	28 ・10:00~11:00 ・13:00~14:00 たんぽぽこっぴ ・18:00~20:00 ダイニング28 	29 ・10:00~12:00 子育て支援者会場	30	31 	

介護のご相談、事業のお問合せ・お申込みは・・・

横浜市新羽地域ケアプラザ・コミュニティハウス

〒223-0057 横浜市港北区新羽町1240-1

TEL：045-542-7207(代表) 045-542-7216(相談)

FAX：045-531-7011

◆市営地下鉄「新羽駅」徒歩2分

◆市営バス41系統、東急バス綱72・74系統

「新羽駅」下車徒歩2分

※駐輪場がございません。駐車場は台数に限りがございます。

【ホームページ】



【LINE】



公式LINE登録をお願いします！